

Rezept

Spaghetti mit Tomatenquark

Ein Rezept von Spaghetti mit Tomatenquark, am 17.04.2024

Zutaten

250 g Spaghetti	Salz
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	200 g reife Tomaten
5-10 Basilikumblätter	250 g Magerquark
1 EL Milch	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Die Spaghetti in 3 1/2 l kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Vom Herd nehmen.

3. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Basilikumblätter waschen und trockentupfen.

4. Die Tomaten und das Basilikum mit dem Quark, der Milch, der Zwiebel und dem Knoblauch in den elektrischen Mixer geben und fein pürieren. Den Tomatenquark mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

5. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. In einer Schüssel mit der Sauce vermischen und sofort servieren.